

art of motion training in movement
Ausbildungsinstitut für Zeitgenössisches Pilates und Slings Myofasziales Training erteilt das

TESTAT

Bewegte Rückbildung

an
Petra Reiter

Datum	27.01.2024 - 28.01.2024
Kurstunden	14 Stunden Anwesenheitsunterricht / 20 Stunden Selbststudium
Kursort	Sickingenstrasse 5, Bern
Ausbilder*in	Sue Peyer
Ausstellungsdatum	28. Januar 2024

Kursinhalte - Lernziele - Kompetenzen

- Ziele eines Trainingsprogramms während der Rückbildung
- Der Beckenboden nach der Geburt
- Häufige Beschwerden nach der Geburt:
 - Inkontinenz, Dammschnitt, Organsenkungen, Rectusdiastase, Schmerzen im Beckenbereich
- Unterschied Spontangeburt und Kaiserschnitt in Bezug auf die Rückbildung
- Alltagsverhalten bei Beschwerden
- Dos and Don'ts in der Pilates-Lektion nach der Geburt
- Organisation eines Rückbildungskurses
- Spezifisches Repertoire für die Rückbildung
- 10-Lektionen-Programm inkl. Theorie



Karin Gurtner
Entwicklerin & Ausbildungsleiterin
Zeitgenössisches Pilates
Slings Myofasziales Training®



Monika Gurtner
Geschäftsführerin
art of motion training in movement
art of motion Academy

BGB: 14 Stunden
EMfit: 14 Stunden
YA: 14 non-YACEP 14 Stunden
IICT: 14 Stunden